



Rocío Bustamante, Fernando Bravo, Gonzalo Díaz y Mónica Díez momentos antes del inicio del acto. :: HENAR SASTRE

«Tomar un vaso de vino al día reduce la mortalidad cardiovascular»



LORENA SANCHO

El endocrino Gonzalo Díaz abre el ciclo de nutrición con una ponencia sobre el colesterol

VALLADOLID. El colesterol interesa. Y mucho. Así que el doctor Gonzalo Díaz Soto, del servicio de Endocrinología, Diabetes y Nutrición del Hospital Clínico Universitario, se enfrentó ayer por la tarde a la consulta más multitudinaria de cuantas haya tenido; un salón abarrotado de Caja España en Fuente Dorada para asistir a la primera de las conferencias del ciclo sobre nutrición que organiza El Norte con el patrocinio del grupo El Árbol y que ayer estuvo introducida por el jefe de la sección de Cierre del rotativo, Fernando Bravo.

Su ponencia inaugural ahondó de forma didáctica en el colesterol, esa grasa que, cuando es buena (Hdl) juega un papel fundamental en el organismo pero que cuando se deposita en las arterias (Ldl) puede originar problemas graves en la salud. No en vano, tal y como recordó el endocrino Gonzalo Soto, la mayor tasa de mortalidad en los países occidentales se encuentra en accidentes cardiovasculares como infartos o anginas. Así que la prevención será fundamental para



Cola de asistentes a la conferencia de Gonzalo Díaz. :: HENAR SASTRE

Las grasas que se encuentran en productos como la bollería son las peores para la salud

Una dieta rica en hidratos de carbono puede conseguir reducir los niveles de colesterol entre el 5% y el 10%

la salud. ¿Cómo? Con una buena alimentación y ejercicio físico.

Para reducir los niveles de colesterol, el endocrino y nutricionista ofreció durante cerca de media hora algunos consejos sobre los alimentos que ayudarán a conseguir el objetivo fijado. Lo fundamental, tal y como explicó, es modificar las grasas que se consumen. Ahí van los primeros consejos; «hay que reducir la ingesta de grasas saturadas (mantequilla, tocino, embutido y todo aquello que a temperatura ambiente tenga la grasa sólida) y disminuir la ingesta de las denominadas grasas trans (depositadas fundamentalmente en la bollería). Es más, tal y como advirtió, los ácidos grasos trans son los peores desde el

punto de vista cardiovascular. «En algunos restaurantes de Estados Unidos obligan ya incluso a decir el número de ácidos grasos trans que vas a consumir para que el cliente lo sepa».

Otra recomendación fundamental para el tratamiento; sustituir las carnes rojas por aceite de oliva (ácidos grasos insaturados) o pescado rico en omega 3. «Modificar el tipo de grasas que comemos es lo que más influye», incidió el doctor.

Hidratos de carbono

¿Pero son realmente eficientes estos consejos de alimentación a la hora de reducir el colesterol? Gonzalo Díaz lo rubricó incluso con porcentajes. La dieta rica en los hidra-

tos de carbono que se encuentran en legumbres, cereales, lácteos, frutas y verduras, frutos secos (especialmente nueces) puede conseguir reducir los niveles de colesterol entre un 5 y un 10%.

Otro truco: si sustituye la carne roja por proteína de soja logrará reducir los niveles entre un 3 y un 5%. Los mismos beneficios encontrará si en su dieta diaria incluye una copa de vino máximo para las mujeres y dos para los hombres. «Tomar una copa de vino al día, con moderación, reduce la mortalidad cardiovascular. Es una práctica saludable que a día de hoy ningún médico recomendará que lo deje de hacer», añadió.

¿Y qué ocurre con todos aquellos suplementos dietéticos, fundamentalmente derivados lácteos, que basan su argumentación en la reducción del colesterol? Funcionan. De hecho los endocrinos los aconsejan para aquellos casos que no necesitan tratamiento farmacológico. «La industria alimentaria ha generado productos lácteos que reúnen fitoesteroles (colesterol vegetal) en torno a uno o dos gramos y consiguen la reducción de esta grasa en hasta un 15%», explicó el doctor.

A todo ello habría que sumar la recomendación de practicar ejercicio físico durante 150 minutos a la semana (media hora de lunes a viernes) y procurar bajar peso. Pero ojo, nunca intentar perder todo a la vez. «Hay que tener pérdidas de peso moderadas porque luego ocurre el efecto rebote, es muy común, que igual perdemos veinte kilos muy rápido y recuperamos treinta y seis».

El listado de recomendaciones que este médico ofreció ayer para inaugurar el ciclo de nutrición terminó con una global con la que quiso resumir la conferencia: la mejor dieta es la que durante años y años hicieron las abuelas, la mediterránea. Ésta es la que incluye frutas, verduras, nueces, cereales, productos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, pescado y una copa de vino.